



20.11.2023 – 26.11.2023

KW 47	Montag, 20.11.23	Dienstag, 21.11.23	Mittwoch, 22.11.23	Donnerstag, 23.11.23	Freitag, 24.11.23	Samstag, 25.11.23	Sonntag, 26.11.23
Menü 1:	Braune Bohnensuppe mit geräucherter Mettwurst ψ 15 i y g l N: 592.77 kcal F: 25.40 g GF: 9.78 g C: 53.85 g Z: 5.24 g P: 36.22 g S: 2.51 g B: 4.49 BE	Saftiges Schweinegulasch mit Zwiebeln, Paprika, Pilzen und Salzkartoffeln æ j t g a g l a l N: 350.04 kcal F: 12.15 g GF: 5.05 g C: 44.05 g Z: 5.83 g P: 14.72 g S: 0.92 g B: 3.67 BE	Grießbrei mit Kirschkorn –pott ∇ j a a l g g l N: 370.74 kcal F: 9.52 g GF: 6.12 g C: 57.60 g Z: 39.76 g P: 11.76 g S: 0.29 g B: 4.80 BE	Ostfriesischer Grünkohl mit Kasselernacken und Salzkartoffeln ϰ 15 j a 4 g a g l N: 614.82 kcal F: 16.27 g GF: 5.70 g C: 59.36 g Z: 12.78 g P: 54.78 g S: 4.38 g B: 4.94 BE	Paniertes Schollenfilet mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Farmersalat j 2 1 1 c a a l i j g d g l N: 396.71 kcal F: 9.96 g GF: 4.80 g C: 41.56 g Z: 3.52 g P: 33.55 g S: 0.47 g B: 3.47 BE	Deftiger Steckrüben-Kartoffelstampf mit gebratenem Schweinebauch ϰ 2 g N: 796.30 kcal F: 61.30 g GF: 25.27 g C: 35.20 g Z: 11.96 g P: 26.69 g S: 0.42 g B: 2.91 BE	Hähnchenroulade mit Rahmsauce, Blumenkohl und Salzkartoffeln æ j i g a g l a l N: 621.11 kcal F: 30.79 g GF: 9.88 g C: 44.38 g Z: 5.64 g P: 40.61 g S: 0.71 g B: 3.69 BE
Menü 2:	Fruchtiges Hähnchencurry mit Ananas und Reis ♣ j j i k a g l a l N: 454.90 kcal F: 6.83 g GF: 3.58 g C: 62.70 g Z: 13.14 g P: 34.27 g S: 0.27 g B: 5.22 BE	Rinderhacksteak mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln ψ i c j y f g a g l a l N: 554.31 kcal F: 25.00 g GF: 11.96 g C: 40.14 g Z: 4.74 g P: 40.92 g S: 0.99 g B: 3.34 BE	Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Joghurt Dressing j 2 c j g d a g l a l N: 614.99 kcal F: 30.94 g GF: 15.00 g C: 49.19 g Z: 6.56 g P: 33.46 g S: 2.02 g B: 4.09 BE	Saftiges Rindergulasch mit Zwiebeln, Paprika und Pilzen dazu Nudeln æ & ψ c a a l N: 327.15 kcal F: 11.87 g GF: 6.27 g C: 17.76 g Z: 1.23 g P: 36.86 g S: 0.26 g B: 1.48 BE	Curry- Reispfanne mit Aisagemüse und Hähnchenfleisch æ ♣ i y f N: 634.58 kcal F: 16.63 g GF: 4.66 g C: 78.73 g Z: 3.52 g P: 41.44 g S: 0.46 g B: 6.52 BE	Putengeschnetzeltes in Sahnesauce mit Macairekartoffeln ♣ j c g a g l a l N: 543.82 kcal F: 22.12 g GF: 14.46 g C: 38.93 g Z: 2.87 g P: 46.39 g S: 0.54 g B: 3.24 BE	Krakauer Bratwurst mit Rahmsauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree ψ j t 15 g a g l a l N: 386.76 kcal F: 23.35 g GF: 10.46 g C: 7.93 g Z: 1.94 g P: 34.56 g S: 4.15 g B: 0.66 BE
Menü 3:	Vegetarische Kohlroulade mit brauner Sauce und Kartoffelpüree ∇ 15 g l i c a a l N: 365.84 kcal F: 20.71 g GF: 9.02 g C: 17.89 g Z: 4.85 g P: 27.00 g S: 2.05 g B: 1.50 BE	Vegetarische Frühlingsrolle mit Kräutersauce und Butterreis æ j c g a g l a l N: 463.81 kcal F: 7.22 g GF: 3.62 g C: 86.88 g Z: 1.25 g P: 11.58 g S: 0.11 g B: 7.24 BE	Mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen, Kräutersauce und Schwarzwurzelgemüse æ j i g a g l a l N: 467.53 kcal F: 28.22 g GF: 14.14 g C: 34.00 g Z: 3.81 g P: 18.54 g S: 0.61 g B: 2.82 BE	Pilzpfanne von frischen Champignons in Cremesauce mit Zwiebeln und Kräutern dazu Nudeln æ ∇ j c g a g l a l N: 312.16 kcal F: 16.37 g GF: 9.83 g C: 29.70 g Z: 2.87 g P: 11.37 g S: 0.11 g B: 2.43 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus ∇ 2 c a a l N: 526.39 kcal F: 21.39 g GF: 9.13 g C: 72.66 g Z: 21.13 g P: 9.06 g S: 0.58 g B: 6.04 BE	Kartoffelauflauf mit buntem Gemüse in Béchamelsauce gebacken ∇ j c g a g l a l N: 266.55 kcal F: 2.84 g GF: 1.40 g C: 48.86 g Z: 5.17 g P: 9.22 g S: 0.10 g B: 4.06 BE	Gekochte Eier mit Rahmspinat und Kartoffelpüree æ j t 15 c g a g l a l N: 255.19 kcal F: 14.52 g GF: 4.15 g C: 7.54 g Z: 3.43 g P: 22.84 g S: 0.70 g B: 0.63 BE
Dessert:	Erdbeerjoghurt ∇ j g g l N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE	Nuss- Nougat Pudding ∇ j t g g l N: 663.96 kcal F: 39.11 g GF: 23.40 g C: 72.95 g Z: 72.01 g P: 5.40 g S: 0.04 g B: 6.08 BE	Mandarinen- Mascarpone-Creme ∇ j g g l N: 483.34 kcal F: 50.41 g GF: 33.70 g C: 3.72 g Z: 4.22 g P: 5.63 g S: 0.14 g B: 0.31 BE	Buttermilch Dessert ∇ j g g l N: 130.16 kcal F: 0.58 g GF: 0.32 g C: 26.16 g Z: 25.40 g P: 3.87 g S: 0.14 g B: 2.17 BE	Grieß Pudding ∇ j g a g l a l N: 180.32 kcal F: 4.15 g GF: 2.61 g C: 29.44 g Z: 11.14 g P: 5.81 g S: 0.10 g B: 2.45 BE	Kirschjoghurt ∇ † j g g l N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE	Vanillepudding ∇ j g g l N: 145.69 kcal F: 4.17 g GF: 2.76 g C: 22.95 g Z: 14.01 g P: 3.67 g S: 0.19 g B: 1.91 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a4 Hafer
- d Fisch
- g Milch und Milchzeugnisse
- i Sellerie
- k Sesam
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 11 mit Süßungsmitteln
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ‡ Fructose Malabsorption
- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ϰ Schweinefleisch
- ♣ Geflügel
- ∇ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∇ Vegetarisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 08.11.2023 an uns zurück !!!